18.—20. Tausend.

Gesundes Blut

und

Starke Nerven

auf dem

Wege der Ernährung

nach

Julius Hensels Ernährungs-Theorien

von

Dr. Th. Bertal.



Leipzig.
Verlag von Otto Borggold.

Preis 30 Pfg.

Gesundes Blut

und

Starke Nerven

auf dem

Wege der Ernährung

nach

Julius Hensel's Ernährungs-Theorien

von

Dr. Th. Berfal.

18.—20. Tausend.



Leipzig.
Verlag von Otto Borggold.

Der Blutumlauf, die Atmung, die Speisenaufnahme, die Ausscheidungen: alles zielt darauf hin, das Nervenleben funktionsfähig zu machen und funktionsfähig zu erhalten.
J. Hensel. „Makrobiotik".

Auf dem Gebiete der Heilkunde werden nur diejenigen Anwendungsformen am schnellsten und sichersten zum Ziele führen, die sich gleichzeitig die natürlichen Kräfte und Heilbestrebungen unseres Körpers dienstbar zu machen verstehen. Die Naturheilkunde ist es vorzüglich, welche sich durch Anwendung von Sonne, Wasser, Luft und Bewegung, — Heilfaktoren, die unserem Organismus in natürlich-unterstützender Weise zu Hilfe kommen können, — in Gegensatz setzt zur Allopathie oder Schulmedizin, welche durch zu häufige Anwendung von Giftstoffen den Heilprozeß verlangsamt und hierdurch noch vielfach schwere Nachkrankheiten hervorrufen kann.*)

Zu unserer Existenz genügen aber nicht allein Sonne, Wasser, Luft und Bewegung; ehe solche zur Anwendung kommen können,

*) Eine Patientin, der Arbeiter-Krankenkasse angehörend, hatte schon über 2000 Kreosotpillen verschluckt und davon, weil Kreosot als Antiseptikum die notwendige Verwesung des Speisenmateriales im Magen hindert, nicht bloß ein schweres Magenleiden, sondern überhaupt allgemeine Körperschwäche davongetragen. „Herr Doktor," sagt sie, „ich kann die Pillen absolut nicht mehr nehmen, sie haben mir vollständig den Magen ruiniert." — „„Na, warum essen Sie denn das Zeug?"" — — „Ja, Sie haben sie mir doch verschrieben, Herr Doktor." — „„Nu, natürlich! Sie kommen zu mir, ich soll Ihnen was verschreiben. — Nun, da wird verschrieben."" — Wie charakteristisch! — Wenn der Arzt nicht als unwissenschaftlich gebrandmarkt sein will, muß er Kreosotpillen verschreiben, denn Kreosot (jetzt das dafür in Mode gekommene Kreosotderivat Guajacol) soll die Bazillen totbeißen und nach der Wissenschaft kommt alles von den Bazillen her. Giebt es für die Armseligkeit unserer staatlich gehegten allopathischen Therapie einen noch drastischeren Belag!

muß die materielle Grundlage, müssen chemische Substanzen vorhanden sein, welche uns in unserer Nahrung geliefert werden, und somit dürfte die Ernährung als ebenso wichtig, wie die genannten vier Heilfaktoren zu betrachten sein. Im übrigen ist es gewiß, daß, außer der Ernährung, dem Klima und dem Witterungswechsel, auch die Beschäftigungsart und die Gemütsbewegungen bei Erkrankungen eine bedeutende Rolle spielen. Aber auch deren schädliche Einflüsse können durch eine erhöhte Widerstandsfähigkeit unseres Körpers überwunden werden.

Uns wird gelehrt, wir sollen mehr Gemüse als Fleisch essen, unser Brot entbehre der nahrhaften Bestandteile u. s. w., aber welche Stoffe uns schaden oder nützen, darüber fehlt uns jeder Aufschluß. Wie kommt es nun, daß sowohl die Naturheilkunde als auch die medizinische Wissenschaft sich darüber im Unklaren sind, in welchem Verhältnis die einzelnen Bestandteile in unseren Nahrungsmitteln unbedingt vorhanden sein müssen, damit wir zur normalen gesunden Blutbildung gelangen? Der Grund liegt darin, daß man eine wirkliche Lebenschemie bisher zu wenig in der praktischen Heilkunde anzuwenden verstand. Auf diesem denkbar wichtigsten Gebiete zeigt uns zuerst der physiologische Chemiker Julius Hensel den Weg, welchen wir einzuschlagen haben. Was nützen uns z. B. die Röntgen-X-Strahlen bei Nervenkrankheiteu, bei allgemeiner Blutverdorbenheit, die Ursache von Lungen-, Leber-, Magen- und Nierenleiden, Krebs, Flechten, Rheumatismus,[1]) Gicht, Fettsucht,[2]) Zuckerkrankheit ꝛc.?[3]) Hier ist Chemie notwendig, welche die Bestandteile, die im Blute fehlen, feststellen kann; das ist mit einem Glasauge nicht zu sehen.

Welche Fehler werden ganz allgemein begangen bei Behandlung von Nervenkrankheiten! Selten beachtet Jemand das physiologische Gesetz, daß kein Nervengebiet auf die Dauer naturgemäß funktionieren kann, wenn nicht fortwährend sauerstoff-

[1]) J. Hensel, Rheumatismus und Tuberkulose.

[2]) J. Hensel, Allerlei medizinische Themata.

[3]) J. Hensel, Zuckerharnruhr und Lepra.

reiches Blut zugeführt wird. Um aber den Sauerstoff im Körper zu binden, muß Eisen im Blute vorhanden sein. Deshalb auch die vielen Mißerfolge gerade bei den jetzt allgemein verbreiteten Nervenkrankheiten. Man weiß nicht, daß Ammonium-Phosphat, als mineralische Grundlage unserer Nervensubstanz,[1]) bei allzustarkem Verbrauch, in ergänzender Weise wieder Ersatz zu schaffen vermag. Aber ebenso ist es unbekannt, daß ein Lungenkranker, den wir mitten in die schönste Luft, in Sauerstoff hineinsetzen und täglich 4 Liter Milch zum Trinken geben, elend zu Grunde gehen muß, wenn Eisen, Kalk, Natron und Schwefel in der Nahrung in ungenügender Menge vorhanden sind.

Oder kann es genügen, wenn wir nur darauf Bedacht nehmen wollen, die krankheiterregenden Stoffe auf natürliche Weise aus dem Körper auszuscheiden, aber nie berücksichtigen, daß unsere heutige falsche Ernährungsart eine Hauptursache zu Erkrankungen bedingt, weil wir dabei nicht zu normaler Blutbildung gelangen können. Viele einfachen physiologischen Grundgesetze vergaß man und dafür erhielten wir die Bazillen-Züchterei mit ihren bedauernswerten Konsequenzen und Folgen, die bereits so viel Unheil über viele Familien brachten.[2])

Ebenso lauten aber auch die Aussagen vieler Kranken, welche die bestgeleiteten Naturheilanstalten Deutschlands besuchten, stets dahin, daß der Erfolg meist auch nur einseitig sei, d. h. die Leute werden von der durch falsche Eiweißtheorie bedingten verkehrten Ernährungsweise abgebracht und somit entlastet und erleichtert in ihrem Befinden, aber Gesundung, d. h. völlig richtige Ernährung und Erstarkung der Nerven, ist auch dort nicht leicht zu finden — es fehlt eben noch das gewisse Etwas! —

Und dies giebt uns Julius Hensel. — In erhabener Einfachheit und Klarheit weiß er nicht allein als Chemiker, sondern auch als Arzt, Naturforscher und Ackerbauwissenschaftler vollständig neue Grundlagen zu geben, die sich alle in dem Rahmen halten, der Degeneration der Felder, Pflanzen, Tiere

[1]) J. Hensel, Makrobiotik. S. 18—22.

[2]) J. Hensel, Das Leben. Seite 407, Kapitel XII.

und Menschen in natürlichster Weise entgegen zu arbeiten. Das Mangelhafte der jetzt maßgebenden Wissenschaft besteht darin, daß der Arzt und Naturforscher selten Chemiker und der Ackerbauwissenschaftler nicht Mediziner ist; deshalb die großen Fehler die in Bezug auf die Gesundheit der Menschen und Tiere in allen Kulturstaaten seit Jahrzehnten in unbewußter Weise gemacht werden. Man übersieht gänzlich, daß unsere jetzigen Aecker durch die vieltausendjährige Kultur erschöpft, bei der künstlichen Düngung nur noch krank machende Nährpflanzen hervorbringen können.

Wenn man stets nur mit drei Stoffen düngt — und die Feldpflanzen brauchen doch zwölf Bestandteile um gesund zu wachsen — so werden unserm Blut ebenfalls im Uebermaß diese drei Stoffe zugeführt, während die andern neun ebenso unentbehrlichen Stoffe erheblich zum Fehlen kommen. Unsere Ackerbauwissenschaft mit ihrer heutigen einseitigen Auffassung und Düngungsmethode hatte nur das eine Ziel im Auge, die Ernteerträgnisse zu erhöhen. Ist nicht die Rübenmüdigkeit vieler Felder,[1]) Kartoffelkrankheiten, geringe Backfähigkeit des Mehles, die Reblaus in den Weinbergen ꝛc.[2]) gerade der Beweis dafür, daß die von der Wissenschaft gelehrte Düngung eine falsche sein muß? Man düngt die Aecker in so ausgiebiger Weise immer mit denjenigen Stoffen, die das Ungeziefer und die Würmer unbedingt zu ihrer Existenz haben müssen, man züchtet solches förmlich und wendet die Bestandteile, wonach dasselbe gar nicht entstehen könnte, aus Unkenntnis nicht an; auch hier sollen dann Gifte z. B. Kupfer und Schwefelkohlenstoff helfen, gerade wie nach den Lehren der Schulmedizin auch Gifte heilen sollen, anstatt daß man durch richtige Ernährung und natürliche Düngung Abhilfe schafft. Wo aber Würmer gedeihen, können gesundheitsdienliche Feldfrüchte nicht wachsen, letztere verlangen ganz andere Stoffe; folglich vollzog man mit diesen Ratschlägen ein wissenschaftliches Attentat gegen die menschliche Gesundheit.

Jeder Landwirt weiß und macht die Beobachtung, daß das Gras, welches im nächsten Jahre aus einem Kuhpladder heraus-

[1]) J. Hensel, Makrobiotik. S. 84, Zeile 35.
[2]) J. Hensel, Das Leben. Seite 476, Kapitel XXV.

wächst, von keiner Kuh, keinem Ochsen oder Schaf gefressen wird. Das Tier weiß ganz genau, daß dies ihm schädlich ist, aber wir Menschen düngen Kartoffeln und andere Feldfrüchte mit Mist und freuen uns, wenn solche recht groß und viel wachsen. So groß ist die Unkenntnis der Ackerbau-, Medizin- und auch Naturheilkunde, daß sie nicht diesen einfachen Vorgang, den Instinkt der Tiere, zu deuten versteht. Man weiß nicht, daß ein durch Stallmist und Stickstoffdüngung hervorgegangenes Pflanzenwachstum den Zerfall des Nervensystems und der Körperkräfte in rapider Weise beschleunigen muß. — Sehen wir uns die Sache einmal etwas genauer an! Die künstliche und Stallmistdüngung führt dem Acker in der Hauptsache immer nur Phosphorsäure, Stickstoff und Kali zu.

Phosphor bildet die Grundlage für die Nerven, ein Zuviel davon ruft eine zügellose Erregung hervor, sobald es an Schwefel fehlt. Unser Blut soll aber doppelt so viel schwefel- als phosphorsaure Salze enthalten. Ist unsere Zeit nicht das Bild einer unruhigen, nervös aufgeregten Thätigkeit, unüberlegter und überstürzter Handlungsweisen? Das Uebermaß von Phosphor in unseren künstlich gedüngten Nährpflanzen trägt mit Schuld daran.

Phosphorsaures Kali bildet die mineralische Grundlage für Fleisch, ebenso den mineralischen Hauptbestandteil von Bier und Wein. Die Fleischfaser kann verfetten, sobald es an Eisen und Salzen im Blute fehlt. Was nützen dann die forcierten Entfettungs- und Massagekuren, die vielleicht vorübergehend Besserung verschaffen können, aber nie darauf Bedacht nehmen, normale kräftige Blutbestandteile zu erzeugen, die nur allein im Stande sind, die Fettanhäufungen, durch Verbindung mit dem Sauerstoff der Luft, auf die natürlichste Weise zu veratmen, zu oxydieren, zu verbrennen. Die meisten fetten Menschen haben zu wenig rote Blutscheiben, ihr Blut ist kraftlos, verarmt an mineralischen Bestandteilen und muß durch die üblichen Schwitzkuren immer noch mehr energieloser werden.

Stickstoff erzeugt Eiweiß, wovon unsere täglichen Nahrungsmittel ohnehin genug besitzen, ein Uebermaß davon bei Mangel an mineralischen Bestandteilen giebt Anlaß zu Gewebezerfall,

Verwesung, Vereiterung unserer Organe. Ein Heer von Krankheiten haben wir als direkte Folge der künstlichen und Stallmistdüngung anzusehen, weil dadurch den Pflanzen ein Ueberschuß ammoniakalischer Substanzen zugeführt wird und es an wichtigen Mineralstoffen fehlt, die als Quelle und Ursache unserer eigentlichen Lebenskraft anzusehen sind. Die tausendjährige Kultur hat unseren Aeckern diese Stoffe längst entzogen und die forcierten Düngeweisen mit erzwungenem üppigen Wachstum lassen unseren Nährpflanzen gar nicht mehr Zeit, die winzigen Ueberreste zu assimilieren und aufzunehmen. Der Vorwurf, dies gänzlich außer acht gelassen zu haben, kann unserer Ackerbauwissenschaft nicht erspart bleiben, denn solche hat mit ihren Ratschlägen die Qualität der Feldfrüchte in rapider Weise verschlechtert und dadurch unsere Widerstandsfähigkeit und die unserer Haustiere gegen Krankheiten im hohen Grade vermindert.

Was nützt dann das Kochen mit Soxhlet-Apparaten, pasteurisieren und sterilisieren der Milch! Gehaltreicher wird sie dadurch nicht, wenn schon das Futter für die Kühe die Ursache der Maul-, Klauen- und Lungenseuche in sich birgt, weil es, durch Stickstoffdüngung erzeugt, nicht die notwendigen mineralischen Bestandteile aufweist, wie solche im Gebirgs- und Alpenheu vorhanden sind. Nimmt es da Wunder, wenn auch Kinderkrankheiten aller Art überhand nehmen und von hundert Kindern nur 56 das erste Lebensjahr vollenden? Diese Erkenntnis fehlte uns bisher, und darüber gaben uns die Universitätslehrer fast keinen Aufschluß.

Mangelt es in unserm Blut an Kalk und Fluor, so sind schwache Knochen und schlechte Zähne die Folge, fehlt es an Eisen und schwefelsauren Salzen, dann tritt Bleichsucht, Nervenkrankheit, Gicht, Rheumatismus auf; fehlt es an Schwefel- und Kieselsäure, so haben wir wenig Haare, aber dafür Lymph- und Drüsenkrankheiten, Ausschlag, Flechten ꝛc. Auch eine große Anzahl Frauenkrankheiten sind direkt darauf zurückzuführen. Fortwährend werden diese mineralischen Stoffe, welche zum Aufbau des Körpergewebes erforderlich sind, durch den Stoffwechsel Ver-

atmung, Schweiß und Urin ausgeschieden und müssen daher auch täglich ersetzt werden.

Vermögen wir aber unserem Körper die zur normalen Blut- und Nervenbildung erforderlichen Nährstoffe nur ungenügend oder nur einzelne Bestandteile im Uebermaß mittelst der Nahrung zuzuführen, so wird ein Zustand hervorgerufen, den wir mit Krankheit bezeichnen. Daß wir dann aber auch diesen Krankheitszustand auf die natürlichste Weise wieder beheben können, wenn wir unserem Blut diese fehlenden Bestandteile zuführen oder die verdorbenen richtig stellen und dadurch eine kräftige Blutzirkulation und erhöhte Nervenkraft erzeugen können, dies lehrt uns Julius Hensel.

Wo finden sich aber nun in der Natur diese Stoffe vor? Es ist festgestellt, daß unsere Aecker, auf denen unsere Nährpflanzen wachsen, sich aus verwittertem Urgestein gebildet haben und daß dieses Urgestein dieselben mineralischen Bestandteile aufweist, wie solche sich im gesunden Blut vorfinden sollen. Mit unserem körperlichen Befinden und Fähigkeiten hängen wir also von der Beschaffenheit der Felder ab. Beweis dafür sind z. B. die Bewohner Ungarns, ebenso ihre Pferde, als gelenkig, zäh und ausdauernd bekannt; das macht der Granitboden, während die Schweizer starkknochig sind, weil ihre Nahrung auf Kalkboden wächst. Das Gleiche findet man bei den Ardenner und belgischen Pferden, die wir vor schweren Lastwagen jeden Tag beobachten können. Was macht die schlesische Leinewand so geschätzt? Der kalireiche Granitboden bedingt deren Biegsamkeit, während französische und belgische, dem kalkhaltigen Boden entwachsen, leicht bricht. Wir sind Produkte unserer Felder, das dürfen wir nie außer acht lassen; einseitig gedüngte Aecker müssen ein krankhaftes Menschengeschlecht und Tierseuchen erzeugen.

Urgestein ist Granit, Porphyr, Gneis, Basalt, die sich heute noch in ungeheuren Mengen auf unserer Erde und zwar in derselben Beschaffenheit, wie vor tausenden vor Jahren, vorfinden. Julius Hensel schlägt vor, diese Steine in feines Mehl zu verwandeln und in bestimmten Mischungen als Dünger

zu verwenden und damit unseren Aeckern in natürlicher Weise die alte Erzeugungskraft wieder zu verleihen und Menschen, Tieren und Pflanzen wieder zu den Stoffen zu verhelfen, die zur gesunden Blutbildung und Wachstum unerläßlich notwendig sind. Die seit Jahren mit dem Urgesteinmehl angestellten Versuche in der Landwirtschaft bestätigen voll und ganz diese Annahme. In Süddeutschland arbeitet man seit Jahren hiermit mit dem besten Erfolge, in Schlesien ebenfalls einige Großgrundbesitzer. Es ist also in der Praxis erwiesen, daß höhere Ernteerträgnisse und durchaus gesundes Wachstum bei viel billigeren Düngekosten mit der Steinmehldüngung erreicht werden kann. Aber nun kommt die Ackerbau-Wissenschaft, die Theorie, und will diese natürliche Wachstumkraft verbieten, arbeitet mit allen ihr zu Gebote stehenden Mitteln dagegen; „es könne danach nichts wachsen," wie dies kürzlich die Aussagen gewisser Professoren vor dem Oberlandesgericht in München beweisen wollten, aber es gelang ihnen nicht. Der Bauer wußte eben mehr als wie der Herr Professor!

Die Begründung und Wertbemessung über Mineral-Dünger[1]) weist nach, daß im Urgestein (Granit, Porphyr, Gneis, Urthonschiefer) durchschnittlich 6 % Kali und Natron als Minimum, ungerechnet die anderen basischen Bestandteile, nebst 1 % Phosphorsäure sowie Schwefel und Fluor enthalten sind, sodaß unter Beimengung von 6 % phosphorsaurem, kohlensaurem und schwefelsaurem Kalk, 12 % = 12 Pfd. mit jedem Centner Mineral-Dünger den gesunden natürlichen Pflanzenwachstum ermöglichende Mineralstoffe zur Verfügung gestellt werden. Da der Gehalt der Feldfrüchte an Mineralstoffen 1¼—3 % beträgt, so ergiebt 1 Ctr. Mineral-Dünger mit 12 Pfd. pflanzennährenden Mineralstoffen zum mindesten 4 Ctr. trockene Feldfrüchte im Werte von 14– 20 Mark, während 1 Ctr. Mineral-Dünger ab Fabrik nur mit Mk. 1,40 bis Mk. 2,50 bezahlt wird. Es konnte daraufhin die Wertlosigkeit von Hensels Mineral-Dünger vor dem Oberlandes-Gericht München nicht nachgewiesen werden. Jedes Jahr bietet

---

[1]) J. Hensel. Das Leben. 2. Auflage, Seite 485, 488, 491.

uns Ungarn, Rumänien, Amerika, Indien ꝛc. Wunder der Fruchtbarkeit. Man düngt dort tierisch sehr wenig, künstlich gar nicht, und trotzdem ergiebige Ernten und vorzügliche Qualitäten, weil die Urkraft des Bodens noch vorhanden, der Urgestein haltende Boden noch nicht aller seiner Stoffe beraubt, wie dies bei uns der Fall ist. Und diese natürliche Erzeugungskraft der gesamten Erdoberfläche vermeint man neuerdings gerichtlich verbieten zu wollen. Im Altertum wurde behauptet, daß, so oft eine neue Wahrheit auftritt, die Ochsen sich zusammenscharen und ihre Hörner dagegen ausstrecken. Das soll davon herstammen, daß Pythagoras, nachdem er den Magister Matheseos herausgefunden, vor Freuden darüber den Göttern 100 Ochsen opferte. Seitdem kriegen es die Ochsen stets mit der Angst, wenn wieder eine neue Wahrheit auftaucht.

Es ist dies eine einfache und natürliche Lösung der Frage, wie der Degeneration des Menschengeschlechtes entgegen zu arbeiten möglich wäre. Julius Hensel sagt: Unsere Erde ist noch jungfräulich, die schönsten Zeiten kommen noch, nur mangelt es uns an der Erkenntnis, die ungeheuren Schätze des Erdballes uns dienstbar zu machen.

Ist aber schon jemals im Reichstag von Seiten eines Volksvertreters irgend ein Vorschlag gemacht worden, die jetzige Notlage der Landwirtschaft durch Verbilligung der so hohen Düngekosten der Felder, in allererster Linie zu beheben? Nichts von alledem! Ein Stand will sich auf Kosten des anderen bereichern! Eine der wichtigsten Aufgaben ist es, der Landwirtschaft neue Mittel und Wege anzugeben, neues Mark zu schaffen, dann wird uns allen geholfen. Warum notiert ungarisches Weizenmehl Mk. 30,— per 100 Kilo und unser bestes deutsches dagegen nur Mk. 20,— also um die Hälfte weniger? Die Erklärung dafür ist sehr einfach, weil man dort nicht künstlich düngt und die Felder nicht zu unnatürlichen Erträgnissen zwingt.

Wenn dies nun alles erwiesen ist, warum düngt man die Felder nicht mit Steinmehl? Hierauf kann man nur dieselbe Antwort geben, als auf die gleiche Frage: Warum findet die Naturheilkunde nicht ganz allgemeine Anwendung bei Krankheiten, da

sie doch bessere Erfolge aufzuweisen hat, als die medizinische Wissenschaft? Die Antwort lautet: Je nun — dann würde das Ansehen mancher Koryphäen unserer Wissenschaft in seinen Grundfesten erschüttert, dann dürften viele Behauptungen der Gelehrten nicht wahr sein, wenn wir uns so billig und bequem gesundes Blut verschaffen, uns natürlich heilen, unsere Felder natürlich düngen und natürliche Nährpflanzen erbauen könnten. Ein Arzt in Thüringen, dem ich vor kurzem Hensels Ernährungstheorien auseinandersetzte, erwiderte, nachdem er mich eine viertel Stunde angehört hatte: „Sie wollen damit wohl gesundes Blut erzeugen!" „Ja gewiß!" gab ich zur Antwort. — „Das können wir nicht gebrauchen!" meinte er — sicher aus Geschäftsrücksichten. Also nur um alte eingewurzelte, nachweisbar falsche Lehrgrundsätze und Ansichten nicht umzustoßen, degeneriert das Menschengeschlecht und müssen Krankheiten aller Art immer mehr um sich greifen.

So sind in dem Genuß unseres täglichen weißen Brotes und in der Semmel, wegen deren Kraftlosigkeit die Ursachen gewisser Zustände zu suchen. Wie viele Frauen findet man heute noch ohne falsche Zähne und Haare, wie wenige, die solcher nicht bedürfen? Ein Arzt in Württemberg konnte bei fünfhundert Schulkindern nur noch acht mit vollständigem Gebiß konstatieren; schwache Knochen und schwammige Fleischbildung und damit verbundene Neigung zur Erkältung und Katarrhen und leichtem Zerfall des Körpergewebes sind die Folgen des Genusses unseres heutigen weißen Brotes. Welche ungeheuren Nachteile für unsere gesamte Arbeiterbevölkerung, die sich hauptsächlich von Brot ernährt und ihre Kraft daraus schöpfen soll.

Wie berechtigt sind die Klagen des Fleischereigewerbes, dem es heute unmöglich ist, eine Dauerwurstware ohne konservierende Zusätze herzustellen. Schuld daran trägt die Stickstoffdüngung und übermäßige Fütterung mit Kraftfutter, mit hohem Eiweißgehalt, wodurch die Haltbarkeit des Fleisches beeinträchtigt wird, sodaß nur noch im Gebirge, wo die kleinen Leute ihre eigenen Boden-Erzeugnisse verfüttern, ein kerniges Fleisch und normaler Fettansatz zu finden ist, wie dies kürzlich in einem Artikel „Die

Landwirtschaft auf einem Irrwege der Schweinemast" in einem Berliner Blatt zu lesen war. Nicht viel besser ist Mastochsen- und Hammelfleisch; doch da dasselbe frisch in den Konsum gelangt, kommt dieser Mißstand weniger zum Ausdruck.

Ferner welche irrige Auffassung herrscht über den Nahrungswert des Kakaos. Man verordnet ihn den Kranken, während er selbst für gesunde Magen, wenigstens wie er bisher hergestellt wurde, schwer verdaulich ist. Derselbe macht satt ohne zu befriedigen. Der hohe Eiweißstoffgehalt von ca. 20% geht fast zu ca. $^2/_3$ durch den Verdauungskanal unausgenutzt hindurch, weil Kakao als mineralischen Bestandteil fast nur phosphorsaures Kali besitzt, während unser Blut, Kalk, Natron, Schwefel, Eisen ꝛc. dringend verlangt; fügt man diese Stoffe hinzu, so wird der hohe Eiweißstoffgehalt leicht verdaulich und für unsere Ernährung nutzbar gemacht. Kakao als tropisches Produkt bedarf einer Richtigstellung, wenn er uns dienen soll, daran dachte bisher noch kein Fabrikant. Im Gegenteil, man erhöht noch den hohen Eiweißstoffgehalt durch Hinzufügung von Albumin, Somatose, extrahiertem Fleisch ꝛc., erhöht also noch die Unverdaulichkeit und dies alles nach Auffassung unserer heutigen Nahrungsmittel-Chemiker und Aerzte.

Man kann dagegen einwenden, wir essen und trinken verschiedenes, in welchem die mineralischen Stoffe sich gegenseitig ergänzen. Dies nimmt man allgemein an und doch ist es nicht mehr der Fall. Unser Gemüse, Getreide, Fleisch und Milch enthalten infolge der künstlichen und tierischen Düngung viel zu viel phosphorsaure und Ammoniaksalze, während die schwefelsauren fast gänzlich zum Fehlen kommen. Unser Blut verlangt aber, wie schon erwähnt, doppelt so viel von letzteren als von ersteren. Es wird von naturgemäßer Lebensweise, reizloser Diät gesprochen, aber wo sind heute in den Kulturstaaten noch der gesunden Blutbildung wirklich dienende Nahrungsmittel zu finden? Und warum will man immer nur natürlich heilen und nicht auch natürlich ernähren? Letzteres ist zum mindestens ebenso wichtig als ersteres und beides zusammen angewendet muß viel schneller und sicherer zum Ziele führen.

Die alten Deutschen, Griechen und Römer kannten noch keine Chilisalpeter und Stallmistdüngung, deshalb war für die Alten Wasser allein ausreichend; wir dagegen haben heute mit ganz anderen Faktoren zu rechnen. Sind nicht die furchtbaren Aussatzkrankheiten,[1]) die Pellagra im schönen Italien und die Lepra in tropischen Ländern bei Naturvölkern deshalb als unheilbar verbreitet, weil deren Ernährung einseitig, fast ausschließlich aus Mais und Früchten besteht, welche dem Blut nicht Kalk, Schwefel, Eisen und Natron zuführen kann. Ebenso sind Schrotbrot und Aepfel niemals zur normalen Blutbildung ausreichend, es fehlen darin die allernotwendigsten Bestandteile.

Wie falsch ist ferner die Warnung vor richtigem Salzgenuß. Vermindert sich der Kochsalzgehalt des Blutes, so büßen wir nicht allein die elektrische Spannung in unserem Körper ein, sondern es schwellen die bikonkaven Blutscheiben, durch zu viel Wasseraufnahme zu kugeligen Formen an und verlieren damit ihre Fähigkeit, sich zur Erzeugung von fester Gewebesubstanz aneinander zu fügen, so daß eine schwammige Fleischbildung die Folge sein muß, welche gegen äußere Einflüsse überaus empfindlich bleibt. Ohne Kochsalz, die eine Hälfte unserer Blutsalze, können wir nicht existieren, aber ebenso soll die andere Hälfte, welche uns in J. Hensels hygienischen Speisenzusätzen[2]) und tonischer Limonaden-Essenz[3]) geboten wird, täglich auf unserem Tisch zu finden sein. Wir geben damit dem Körper diejenigen Nährstoffe, welche er unbedingt zur gesunden Bluterzeuguug haben muß.

Dies und vieles andere läßt sich durch die Chemie mit absoluter Sicherheit nachweisen. Diese Wissenschaft vermag bereits vorbeugend einzugreifen, wo man überhaupt noch keine Krankheit vermutet. Ernste Leiden beginnen vielfach mit Magenverstimmung, schlechter Verdauung, mangelhaftem Stuhlgang. Die Schulmedizin verordnet da vielleicht leichte Fleischspeisen, Rot- und Pepsinweine

---

[1]) J. Hensel. „Makrobiotik", Seite 170, Zeile 15.

[2]) J. W. Teichel. Was ist Blutarmut?

[3]) Haupt-Depot J. Hensels diätetischer Nahrungs-Ergänzungsmittel bei J. W. Teichel, Leipzig.

und gegen die Darmträgheit ein abführendes drastisches Mittel; die **Naturheilkunde**: Fleischspeisen, auch reizlose Diät, Leibumschläge, Massage und Klystiere, erhöht also die körperliche Thätigkeit und greift auch mechanisch ein. Dagegen sagt die **Chemie**: dem Blute fehlen ganz bestimmte Bestandteile,[1]) infolgedessen unrichtige Gallen- und Magensaftbildung, unvollkommene Verseifung und Assimilation des Fettes und Speisebreies. Magen- und Unterleibsnerven funktionieren ungenügend, weil durch übermäßige Nahrungsaufnahme, zu unnatürlichen Leistungen angespannt, mehr Nervenmaterial-Verbrauch stattgefunden hat, als unsere gekünstelte Nahrung herbeizuschaffen vermag. Nach **Hensels** Theorien werden nun die fehlenden Blutsalze auf dem Wege der Ernährung dem Körper zugeführt und dadurch nicht nur die Magen- und Unterleibserschlaffungen behoben, sondern auch zugleich für eine normale Blutbildung Sorge getragen, die dem ganzen Organismus zu gute kommt und eine Krankheit so leicht überhaupt nicht auftreten läßt.

Wir, das heißt alle in deren Absicht es liegt, gesund zu bleiben, thun daher gut, uns auch der verschiedenen nach den Hensel'schen Ernährungstheorien richtiggestellten Nahrungs- und Genußmittel zu bedienen und zwar so lange, als man unsere Aecker nicht in natürlicher Weise düngt. Einen anderen Ausweg giebt es heute nicht. Machen wir uns die Forschungen **Julius Hensel's** dienstbar zu unserem und der gesamten Menschheit Nutzen.

---

[1]) J. Hensels Makrobiotik, Seite 67, Zeile 31.



Empfehlenswerte Schriften von **Julius Hensel:**



Julius Hensel.

Das Leben,

seine Grundlagen und die Mittel zu seiner Erhaltung.

Zweite Auflage. Preis **12** Mk. brosch., **13,50** Mk. geb.

„Von der überzeugenden Beweisführung des Verfassers gefesselt, verdanke ich der Befolgung seiner Ratschläge meine Gesundheit (Heilung der Zuckerruhr) und glaube es der allgemeinen Wohlfahrt schuldig zu sein, dass ich die Aufmerksamkeit kompetenter Persönlichkeiten auf das wichtige Buch hinlenke.“ (Lehrer Neumann in der „Nordd. Allgem. Ztg.“ vom 10 Okt. 1885).

„Auf dem Gebiete der Naturwissenschaft ist Hensel der erste Pionier der Gegenwart.“ (Derselbe am 10. Oktober 1885 im „Pionier“.)

„Hensel's Buch wird und muss Epoche machen.“ (Ingenieur Kessler in Wiesbaden.)

„Dem Manne hat es Gott gegeben.“ (Dr. Ullersberger, prakt. Arzt, in der „Strassburger Post“.

„Hensel's Buch ist das fünfte Evangelium.“ (Dr. E. Kapp, Verfasser der „Philosophie der Technik“.)

„Auf Grund des Hensel'schen Buches erscheint die soziale Frage von nun ab der Lösung fähig.“ (Dr. med. Berthelen in „Ueber Land und Meer“.)

Ein County-Präsident aus Amerika schrieb: „Ich habe Ihr Buch einem Geistlichen zu lesen gegeben und dieser sagt, er stehe bei der Lektüre des Werkes unter dem Eindruck, als hätten Sie dem lieben Gott bei Erschaffung der Welt zugesehen und den Vorgang in wunderschöner Sprache erzählt.

Ferner:

Makrobiotik

oder

Unsere Krankheiten und unsere Heilmittel.

Zweite Auflage. Preis 5 Mk. brosch., 6 Mk. geb.

Dr. H. aus dem Badischen schrieb:

„Es ist mir ein Herzensbedürfnis, Ihnen an dieser Stelle meine Freude und tiefsten Dank darüber auszusprechen, dass Sie es in so meisterhafter Weise verstanden haben, meinem durch die Scheuklappe des Autoritätsglaubens und der Schulmedizin befangenen und in Finsternis tappenden Geiste die hellleuchtende Fackel der Erkenntnis und Wahrheit anzuzünden, bei deren Licht ich hoffe, mich stets als Ritter und wackerer Kämpfer Ihrer Ideen zeigen zu können. — Zu meinem grossen Bedauern bin ich erst seit kurzer Zeit im Besitze Ihres „Leben" und „Makrobiotik", deren Lehren mir so klar und einleuchtend erscheinen, dass ich es für ein kolossales testimonium paupertatis halten würde, wenn man sich denselben verschliessen wollte und sie nicht in seiner Praxis im ergiebigsten Maasse anwendete."

Der Kaiserliche Sanitätsrat Dr. U. in S. schreibt in dem Vorwort seines Buches „Was uns not thut" (Verlag von Bouillon & Bussenius in Strassburg) ungefähr wie folgt:

„Chemie thut uns not. — Die ausschliessliche Quelle der in diesem Werk praktisch nutzbar gemachten biochemischen Erkenntnis bilden die zahlreichen Schriften des physiologischen Chemikers Julius Hensel. Dem Verfasser schien es Zeit, dass aus dem Kreise der praktischen Aerzte heraus ein Vermittler der Hensel'schen biochemischen Lehren auftrete" u. s. w.

Brod aus Steinen

durch mineralische Düngung der Felder.

Zugleich eine kurzgefasste Chemie für Laien, Landwirte und Chemiker.

Preis 1 Mark.

Unter den Landwirtschaftslehrern hat zum Schaden der Allgemeinheit lange Zeit der von oussingault aufgestellte Satz Geltung gehabt, dass die Gewächse den Stickstoff, den sie zur Bildung von Pflanzeneiweiss benötigen, nicht aus der Luft entnehmen können, die zu etwa vier Fünfteln aus Sauerstoff besteht, sondern ihn aus dem Erdboden aufnehmen müssen. Zu diesem Schluss kam Boussingault durch das Experiment, dass er Pflanzen unter einer Glasglocke wachsen liess in ausgeglühtem und ausgelaugtem Bimstein-Pulver. Er sorgte hierbei durch Röhrensysteme für Zuführung von Wasser, Kohlensäure und Pflanzennährsalzen, sowie auch, seiner Meinung nach, für atmosphärische Luft, die vor ihrem Zutritt durch Schwefelsäure streichen musste, um von etwaigem Ammoniakgehalt befreit zu werden. Die auf solche Weise erzielten Gewächse unterwarf Boussingault der chemischen Analyse, durch die sich herausstellte, dass die Pflänzchen nur gerade ebensoviel Stickstoff enthielten, wie der schon in ihrem Sameneiweiss enthaltenen geringen Menge entsprach, also dass keine chemische Bindung von Stickstoff aus atmosphärischer Luft stattgefunden hatte. Auf dieses Resultat begründete Boussingault seine schon erwähnte Schlussfolgerung. Hensel jedoch weist in seiner unter obigem Titel erschienenen Schrift rechnungsmässig nach, dass schon die ersten 16 Gramm Zellstoff, die aus Kohlensäure und Wasser hervorgingen, eine so grosse Menge Sauerstoff in Freiheit setzen mussten, dass davon der Raum der Glasglocke ausgefüllt und aller Stickstoff hinausgedrängt werden musste, letzterer folglich an dem Aufbau der Gewächse allerdings nicht teilnehmen konnte. Sowohl Boussingault wie alle seine Anhänger haben diesen Umstand übersehen. Insofern nun die auf sein fehlerhaftes Experiment begründete theoretische Schlussfolgerung ein entschiedener Irrtum ist, fällt damit die Hauptstütze der heutigen, auf die Notwendigkeit von Stickstoffzuführung begründete Düngerlehre in Trümmer, und wir stehen nunmehr vor einer neuen Aera der Ackerbau-Wissenschaft, über welche die Hensel'sche Schrift „Brod aus Steinen" dem Praktiker wertvolle Aufschlüsse giebt. Insbesondere wird in dieser Schrift hingewiesen auf den ursächlichen Zusammenhang zwischen naturgemässer Düngung der Aecker und Gesundheitsdienlichkeit der erzielten Feldfrüchte. Zahlreiche Krankheitszustände bei Menschen und Haustieren finden aus unzweckmässigen, stickstoffüberladenen Nährstoffen und Futterstoffen ihre Erklärung. —

Alle Hensel'schen Schriften haben die Tendenz, dem Gebildeten durch Erläuterung der stattfindenden chemischen Vorgänge den Zusammenhang aller Dinge in der Natur vor Augen zu führen. Von diesem Motiv geleitet vervollständigt er in seiner Schrift „Rheumatismus und Tuberkulose" die Aufschlüsse über chemische Vorgänge, deren Kenntnis für die Erklärung aller Lebenserscheinungen unerlässlich ist und deren Darlegung in der Schrift „Brod aus Steinen" in leicht fasslicher Weise vorausgeschickt wird. Den Schlussstein dazu bildet die dritte Schrift: „Wie entstehen die Bacillen?" Hensel behandelt darin das Modethema der heutigen Medizin unter Hinweis auf die naturgemässe mannigfache Zerspaltbarkeit der Eiweisssubstanz und auf die Umstände, welche solcher Zerspaltbarkeit entgegenwirken, in einer den gebildeten Leser beruhigenden Weise.

Ferner:

Allerlei medizinische Themata

für gebildete Leute.

Preis 1 Mark.

Der bekannte physiologische Chemiker Julius Hensel wirft in diesem Werkchen ein grelles Streiflicht auf einige allgemein übliche Behandlungsmethoden der wissenschaftlichen Schulmedizin. So erläutert er, gestützt auf chemische Thatsachen, die schädlichen Wirkungen der Kreosot- und Carbolanwendung. Ferner erfahren wir, weshalb das selbst von Koryphäen der Medizin so häufig angewandte Magenauspumpen als Heilfaktor zu verwerfen ist und als unwissenschaftlich gelten muss. Als ganz besonders packend und durch die einfache und sachgemässe Schilderung einleuchtend ist die Begründung der Entstehung von Leber-, Magen- und Darmkrankheiten, die H. grösstenteils zurückführt auf Kohlensäureüberladung des Blutes, Mangel unserer Nahrung an gewissen Mineralstoffen, welche als elektrische Spannkräfte wirken, sowie auf Unmässigkeit im Essen und Trinken.

Zuckerharnruhr und Lepra

Preis 80 Pfg.

Zugleich erstes Heft: **Vereinfachte Heilkunst auf physiologische Chemie begründet.**

Das drohende Schreckgespenst der Pest in Indien, welche so viele Menschenopfer gefordert und die Gemüter selbst in Europa in letzter Zeit lange in Aufregung gehalten hat, scheint bedeutend an Gefährlichkeit zu verlieren mit der Erkenntnis, dass die gefürchteten Bazillen nicht überall in erster Linie als Krankheitserzeuger angesehen werden müssen, sondern dass Krankheiten erst dann entstehen, wenn viele andere schädigende Momente ihren Einfluss ausgeübt haben.

In dieser kleinen Schrift führt Julius Hensel mit klarer Beweisführung und gestützt auf die Fundamentalgesetze der Chemie aus, wie durch falsche Ernährung die Zusammensetzung unseres Blutes, unseres Lymphsaftes und unserer Körpergewebe auf die Dauer schliesslich so verändert werden, dass Gewebzerfall und Säfteentmischung die notwendige Folge sein müssen.

Gewiss findet sich heutzutage so leicht niemand, welcher ein Haus bauen würde, ohne ein festes Fundament gelegt zu haben; jedoch in Bezug auf unsern Körper predigt man noch immer eigentümlicher Weise, es genügten Eiweiss, Fett und Kohlehydrate — alles bekanntlich leicht zerfallende Stoffe — um einen Körper aufzubauen und zu erhalten, wo doch allein schon das feste, harte Knochengerüst zum Nachdenken auffordern sollte, ob auch in der täglich zugeführten Nahrung genügend Ersatz für diesen so überaus wichtigen Bestandteil des menschlichen Körpers enthalten sei!

Durch sein naturgemässes Fussen auf die Gesetze des Lebens hat Hensel den Schleier so mancher bisher nicht gedeuteter Krankheitssymptome gelüftet und sich das Verdienst erworben, Naturheilkunde und Schulmedizin in heilender Versöhnung vereinigt zu haben.

Jedem denkenden Menschen, sowohl Arzt wie Laien, der für seine Gesundheit sorgt, sei hiermit das Büchlein aufs wärmse empfohlen.

Rheumatismus und Tuberkulose.

Wie entstehen Bacillen?

Preis 1,20 Mk.

Zugleich zweites Heft: **Vereinfachte Heilkunst auf physiologische Chemie begründet.**

In dieser Broschüre finden wir chemisch und physiologisch den Nachweis geliefert, dass wir den Rheumatismus einer unrichtigen Ernährung, zumeist dem vorzugsweisen Fleisch-, Bier- und Weingenuss verdanken, wodurch eine überreichliche Kohlensäureentwickelung stattfindet und Stockungen im Blutumlauf herbeigeführt werden, die eine ausgiebige Wärmeentwickelung verhindern. Damit sind wir eben leicht zu Erkältungen geneigt und besitzen wenig Widerstandsfähigkeit gegen äussere Einflüsse aller Art. In gleicher Weise erfahren wir, dass die Entstehung von Lungenleiden auf Fehler in der Ernährung und mangelhafte Atmung zurückzuführen ist. Es führt ungenügende Sauerstoffaufnahme zu einer unvollständigen Oxydation des Lungennervenfettes und diese unverbrannten Reste dienen als Grundlage zu Leucin- und Tyrosin-Abspaltungen, zur Faulnis. Faulendes Secret aber ist Gift, welches sich als solches im Sputum vorfindet. Dieser einfache chemische Vorgang giebt Aufschluss darüber, welche Veränderungen erst im Organismus vorausgegangen sein müssen, ehe überhaupt die Entstehung von Bacillen und Bakterien vor sich gehen kann, wovon der zweite Teil dieses Buches dann in ausführlicher Weise handelt und welche Massnahmen erforderlich sind um Körpersubstanzveränderungen, im nachteiligen Sinne, zu verhindern.

Ferner:

Neue Theorie der Lebens-Chemie

in typischen Figuren

veranschaulicht für Aerzte, Apotheker und Chemiker.

Preis 1 Mark.

Der Autor hätte nicht als ein so durchgreifender Reformator auf dem Gebiete der Medizin, Biologie und Landwirtschaft entstehen können, wenn es ihm nicht gelungen wäre, zuvor Licht und Klarheit in die verworrenen Theorien der Chemie zu bringen.

Die Frucht jahrelangen rastlosen Strebens ist in gedrängter Kürze niedergelegt in dieser kleinen Schrift.

Für Laien gewiss ein Buch mit sieben Siegeln, enthalten jedoch gerade die Figurentafeln für Jeden, der chemisch denken kann, den Schlüssel zur Erkenntnis derjenigen Zauberformeln, nach denen der grosse Schöpfer die Edelsteine schuf, die Pflanzen dem Erdreich entspriessen liess und den tierischen Leib als Träger des geistigen Lichtgedankens bildete. Wie Schuppen fällt es einem von den Augen, wenn man an der Hand der genial konstruierten Zuckerfigur sich die Spaltungsprodukte des Zuckers vergegenwärtigt, welche technisch zwar schon längst gewonnen werden, die jedoch theoretisch in ihrer intramolekularen Lagerung und gegenseitigen Gruppierung bisher noch nicht klar versinnbildlicht worden sind. Je nachdem man in der Figur die Teilungsstriche legt, erhält man, sofort in die Augen springend, Alkohol, Wasser und Kohlensäure, Milchsäure u. s. f.

Wir gewinnen plötzlich ein Verständnis dafür, wie eine grosse Menge von Substanzen sich als blosse Verdichtungs-Produkte des Zuckers zu erkennen geben. Eine andere noch grössere Anzahl von Substanzen sind in überraschender Einfachheit als blosse Bruchstücke von Zucker oder verdichtetem Zucker dargestellt. Und weiter bauend auf der Verschiebbarkeit der Kohlenwasserstoffe und der Annahme einer siebenfachen Gruppierung des Zuckerstoffs werden wir ferner aufgeklärt über das Zustandekommen des Stearinfettes, welches in Verbindung mit Ammoniak und Phoshorsäure das Nerventalgfett [Lecithin] liefert, ohne dessen stetige Verbrennung das tierische Leben weder keimen noch fortbestehen kann.

Und hiermit entzündet Hensel dem vorurteilslos nach Aufklärung Suchenden durch die hellleuchtende chemische Fackel das Licht der Erkenntnis für das Zustandekommen bewusster Bewegungserscheinungen aus vorher leblosem Material, womit der Beweis für die noch heute fortbestehende Urzeugung erbracht ist.

Hätte Hensel der Welt weiter nichts geschenkt als die geniale Konstruktion der Zuckerfigur aus der sich die ganze organische Chemie ableiten lässt, so würde er dadurch allein schon das Recht sich erworben haben, von sich sagen zu können

„exegi monumentum aere perennius."

Demnächst erscheint:

Das Wichtigste von der ganzen Heilkunst

einschliesslich

Diphtheritis und Schwindsucht.

Zum Zwecke der Selbsthilfe in der Familie zusammengefasst für gebildete Leute.

Zweite umgearbeitete Auflage.

Als ein Edelstein von seltenem Werte, nicht nur für Laien, wie der Titel „für gebildete Leute" vermuten lässt, sondern auch für praktische Aerzte entpuppt sich eine Broschüre von Julius Hensel, betitelt „Das Wichtigste von der ganzen Heilkunst einschliesslich Diphtheritis und Schwindsucht. Zum Zwecke der Selbsthilfe in der Familie zusammengefasst."

Wenn jemand, wie der Verfasser, erst als reifer Mann, gewappnet mit reichen chemischen, physikalischen und physiologischen Kenntnissen, ohne die Scheuklappen des Autoritätsglaubens, an das Studium der Medizin tritt, einzig und allein getrieben durch den unwiderstehlichen Drang die Wahrheit zu ergründen, so ist es nicht zu verwundern, wenn es ihm gelingt, sich zu einer Klarheit der Naturanschauungen und Erkenntnis der intimsten Lebensvorgänge durchzuringen, die weit über der Sphäre des Alltäglichen liegen.

Die Begründung umwälzender Anschauungen wird auf jeden denkenden Leser nicht ohne Eindruck bleiben, so dass es ihm schwer sein wird, unter der Fülle der auf jeder Seite mächtig auf ihn einwirkenden neuen Eindrücke die fesselnde Schrift beiseite zu legen, ohne sich zu den in ihr enthaltenen grossen und einfachen Wahrheiten zu bekennen.

Preisgekrönt.

Das Asthma,

seine Ursachen und seine naturgemässe Behandlung.

A. Scholta, Vertreter der Naturheilkunde.

Preis Mk. —.60.

Inhalt:

1. Was versteht man unter Asthma? 2. Der Verlauf eines Anfalles. 3. Das Wesen der Krankheit. 4. Die Ursachen. a) Psychische Erregungen. b) Reflektorische Reizungen des Atmungszentrums. c) Selbstvergiftung des Organismus durch Stoffwechselprodukte. d) Unregelmässige Blutverteilung. e) Allgemeine Nervenschwäche. 5. Die Auslösungsmomente für den Anfall und die Asthmaangst. 6. Anatomische Veränderungen beim chronischen Asthma. 7. Das Asthma und die Jahreszeiten. 8. Die Prognose des Asthmas. 9. Emphysen und Bronchialasthma. 10. Der Heilwert des Asthmapulver. 11. Die Vorbeugung durch rechtzeitige und richtige Behandlung der behinderten Nasenatmung bei Kindern. 12. Behandlung durch die Naturheilkunde. a) Regelung der Blutzirkulation. b) Beseitigung vorhandener Nervenschwäche. c) Abhärtung der Luftröhrenschleimhaut und ihrer Nerven. d) Abstellung der Reizung der Bronchialschleimhaut. e) Beseitigung chronischer Katarrhe der Nasen-, Rachen- und Bronchialschleimhaut. f) Entfernung von Selbst- und anderen Giften. g) Reflexzustände. h) Psychische Behandlung. i) Behandlung des akuten Asthmaanfalls.

Der Frauenarzt im Hause.

Ratgeber für die leidende Frauenwelt

von Helene Pickert.

Mit 17 Illustrationen. Preis brochirt M. 1.—. gebunden M. 1.50.

Verfasserin giebt in einfacher, volksverständlicher Weise eine genaue Beschreibung der am meisten vorkommenden Frauenleiden, ihrer Ursachen und ihrer Behandlungsweise nach den Grundsätzen der Naturheilmethode. Ihren Mitteilungen im Vorwort zufolge ist die Arbeit eine Frucht 6½ jähriger Frauenpraxis; und das muss man sagen, der praktischen Winke kann man genug daraus entnehmen. Deshalb wird sich das Büchlein gewiss einen guten Eingang in den Kreisen der Naturheil-Anhänger verschaffen.

Der Kinderarzt im Hause

für Eltern und Erzieher

von **Guido Pickert.**

Preis M. 1.—.

Dieses Buch ist eine Arbeit populär medizinischer Selbsthilfe. Es will Eltern und Erzieher befähigen, bei Kinderkrankheiten nicht ratlos sondern thatkräftig am Lager ihrer Lieblinge zu stehen. Darum erteilt es sowohl bezüglich des Erkennens als auch des Behandelns nach den Grundsätzen der Naturheilmethode eingehende Auskunft. Was das Büchlein besonders wertvoll macht, sind die am Schlusse unter Beifügung zahlreicher und instruktiver Illustrationen gegebenen Erläuterungen, welche die bei der naturgemässen Behandlungsweise anzuwendenden Handgriffe genau beschreiben.

Medizin oder Philosophie

von Benno Buerdorff.

Preisgekrönte Arbeit.

Preis Mk. 1.—.

Der Verfasser bringt eine logisch scharfe kritische Beleuchtung der heutigen medizinischen Grundanschauungen und stellt ihnen die rein menschliche — die philosophische — Lebensauffassung gegenüber. Er behandelt in seiner Arbeit brennende Fragen der Zeit, die heute vielfach die Gemüter erregen. Die Schreibweise ist fesselnd klar und überzeugend.

Berger & Behrend, Lucka (S.-A.)

Verlag von Otto Borggold, Leipzig.

Brandt, Dr., **Die Zähne und ihre Behandlung.** M. —.75
Bresgen, Dr., **Die Heiserkeit**, ihre Ursachen. Bedeutung und Heilung. M. 1.—
Dreher, Dr. **Eugen, Der Hypnotismus.** M. 1.—
Eckervogt, Dr. **R., Kefir**, seine Darstellung aus Kuhmilch. M. —.75
Freudenthal, Dr. **W., Die Erkrankungen der oberen Luftwege und Unterleibsbrüche.** M. 1.50
Goldausen, Kumys (Milchwein). M. 1.20
Hartung, Hugo, Dr. med., **Neue Gesichtspunkte zur Vorbeugung von Tropen-Krankheiten**, Malaria, Dysenterie etc. M. —.40
Hasse, Dr., **Aus dem ärztlichen Leben**, Ratgeber für angehende und junge Aerzte. 2. Auflage. M. 2.40
Hat Kuhne Recht? Darstellung der Kuhne'schen Heilmethode. M. —.50
Huperz, Th., Dr. med., **Die Lungen-Gymnastik.** M. 2.40
Lohse, Dr., Das Lichtheilverfahren. M. 1.—
Martin, Das Geschlechtsleben des Menschen. 1. Geheimnis der Zeugung und die Zelle. M. —.50
— **Der Heilmagnetismus.** M. 1.20
— **Frauenleiden und Männersünden.** 4.—6. Tausend. M. —.80
— **Die naturgemässe Lebens- und Heilweise.** 2. Aufl. M. 1.—
— **Lichtkuren,** Abteilung I Sonnenlichtkuren. M. 2.—
„ II Farblichtkuren. M. 1.—
„ III Elektrische Kuren. M. 2.—
Zusammen in einem Band gebunden M. 6.—
Michaelis, Dr. med., **Lungenemphysem und Kurzatmigkeit.** M. 1.50
— **Rathgeber für Leberkranke.** Diätetische, hygienische und prophylaktische Behandlung der Krankheiten der Leber und Galle. In 60 Grundregeln nebst Tagesdiät 2. unveränderte Auflage. Brosch. 3 Mk. gebd. M. 3.50
— **Ratgeber für Herzkranke.** Diätetik, Hygiene u. Prophylaxe der Krankheiten und krankhaften Störungen des menschlichen Herzens. In 60 Grundlagen nebst Tagesdiät Brosch. 3 Mk., gebd. M. 3.50
Mondada, A., Kl. Oberapotheker, **Katechismus der Desinfektion.** 4 Abb. M. 1.50
Neumann, Die Heilung der Nervosität. M. 1.20
Pasch, E., Der ärztliche Notstand, seine Ursachen, Ueberproduktion, Kurierfreiheit, sociale Reformgesetzgebung und seine Abhilfe etc. M. —.60
Pickert, H., Der Frauenarzt im Hause. M. 1.—
— **Der Kinderarzt im Hause.** M. 1.—
Plesser, Dr. med., **Ein neues wirksames Heilverfahren bei progressiver Lungen- und Organ-Tuberkulose.** M. 1.60
Sallis, Joh. G. Die chronischen Verdauungsstörungen. M. 1.80
Sarason, Dr. med., **Ueber Wasserkuren** im **Rahmen** der **wissenschaftlichen** Heilkunde. M. 1.20
Schiller-Tietz, Folgen, Bedeutung u. Wesen der Blutsverwandtschaft M 1.80
Schmidt, Dr. med., **Knochenbrüche und Verrenkungen.** M. 2.—
Seyler, Emil, Dr., **Kinderhygiene.** Vom medizinisch-pädagogischen Standpunkte. M. 2.40
— **Die Frau des XX. Jahrhunderts und ihre Krankheiten.** M. 4.—
Stille, Dr. med., **Die Bevölkerungsfrage** in alter und neuer Zeit M. 2.—
Ueber Vererbung und Entartung. Ein kurzes Mahnwort an die, welche zu heiraten noch vorhaben und ihr Ratgeber. Von einem praktischen Arzte. M. —.50
Wieger, Dr. med. **A., Die Heilung der Lungenschwindsucht.** M. 1.50
Wolterings diätetisches Handbuch für praktische Aerzte. I. Band: Ueber Ernährung, Nahrungs- und Genussmittel. brosch. M. 4.—, gebd. M. 5.50
II. Band (Schlussband): Allgemeine und spezielle Krankendiät. Bearbeitet von Dr. med. Kühner. Preis broschiert M. 3.—, gebd. M. 4.50
Zschommler, Olga, Nervenleiden der Frau. M. —.60
— **Weibliche Geschlechts-Leiden während der Kinderjahre.** M. —.40

Vorstehende Schriften können durch alle Buchhandlungen des In- und Auslandes bezogen werden, auch liefert die Verlagsbuchhandlung dieselben gegen Einsendung des Betrages portofrei. **Otto Borggold.**

Berger & Behrend, Lucka S.-A.